

Record di longevità in Europa grazie alla dieta mediterranea



Grazie alla **dieta mediterranea** con i suoi piatti diversificati e legati alla tradizione locale l'Italia è il Paese che ha il record di longevità in Europa con la speranza di vita alla nascita che raggiunge il massimo storico di 82,3 anni con 80,9 anni per gli uomini e 85,2 anni per le donne. **E' quanto afferma la Coldiretti sulla base del rapporto Bes 2019.** Pane, pasta, frutta, verdura, carne, extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari hanno consentito agli italiani – sottolinea la Coldiretti – di conquistare il primato europeo. Un elisir di lunga vita che è stato riconosciuto anche con l'iscrizione della dieta mediterranea nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'Unesco il 16 novembre 2010.

Il successo della **dieta mediterranea** è sostenuto dal boom dei consumi di frutta e verdura degli italiani che sono aumentati di quasi un miliardo di chili nell'ultimo decennio facendo registrare nel 2018 il record del periodo per un quantitativo complessivo nel carrello di 8,7 miliardi di chili.

La spinta al consumo di frutta e verdura è avvenuta per effetto soprattutto di una riscoperta sensibilità dei giovani verso la sana alimentazione che – sottolinea la Coldiretti – fanno sempre più attenzione al benessere a tavola con smoothies, frullati e centrifugati.

Un sistema alimentare vario che ha fatto classificare la dieta mediterranea come migliore dieta al mondo del 2019 sulla base del best diet ranking 2019 elaborato dal media statunitense U.S. News & World Report, noto a livello globale per la redazione di classifiche e consigli per i consumatori. Il risultato della dieta mediterranea – spiega la Coldiretti – è stato ottenuto grazie al primo posto in ben cinque specifiche categorie: prevenzione e cura del diabete, mangiare sano, benefici per il cuore, componenti a base vegetale e facilità a seguirla. L'apprezzamento mondiale per la dieta mediterranea – continua la Coldiretti – si deve agli studi dello scienziato americano Ancel Keys che per primo ne ha evidenziato gli effetti benefici dopo aver vissuto per oltre 40 anni ad Acciaroli in provincia di Salerno.

Il nuovo riconoscimento rappresenta anche – **precisa la Coldiretti** – una risposta ai bollini allarmistici e a semaforo fondati sui componenti nutrizionali che alcuni Paesi, dalla Gran Bretagna al Cile alla Francia, stanno applicando su diversi alimenti della dieta mediterranea sulla base dei contenuti in grassi, zuccheri o sale. Un marchio infamante che favorisce i prodotti artificiali e – sottolinea la Coldiretti – colpisce già oggi ingiustamente le confezioni di extravergine Made in Italy, il prodotto simbolo della dieta mediterranea.

Una posizione sostenuta anche dal ministro della Salute Roberto Speranza che all'assemblea della **Coldiretti** ha ribadito: “Diciamo no all'etichetta nutriscore perchè un modello a semafori non consente un'informazione vera e legittima ai cittadini. Bisogna spiegare qual è la dieta in cui metti ogni singolo prodotto, non puoi cavartela con un semaforo, perchè così non si rispetta la volontà del consumatore di essere al corrente su cosa mangia”.